



BIEN-ETRE : Le sens de ma vie

Jean-Christophe AUBRY – 18/11/2016

Qu'est-ce qui fait sens pour moi ?

La question peut paraître saugrenue pour certains mais elle apparaîtra tôt ou tard dans votre vie.

Certains se la poseront alors qu'ils seront en train de vivre une épreuve difficile (deuil, séparation, perte d'emploi, problème de santé, burnout, dépression), d'autres après l'atteinte d'un objectif important (médaille olympique, succès professionnel, mariage, naissance).

Comment en arrive-t-on à se poser cette question ?

Donner du sens à sa vie ne correspond pas au premier besoin auquel nous devons répondre à la naissance puis tout au long de notre vie. Il y a une hiérarchie de besoins à respecter.

Le psychologue Abraham Maslow a présenté cette hiérarchie sous forme de pyramide. Cette pyramide se lit de bas en haut et comme dans un jeu vidéo, on ne peut accéder au niveau suivant que lorsqu'on a validé le niveau en cours (du moins une majeure partie).



Pour en savoir plus :

<http://www.mieux-vivre-autrement.com/les-besoins-fondamentaux-etre-humain.html#sthash.yboLKBRM.dpbs>

On comprend très bien en lisant cette pyramide que cette question du sens de la vie ne peut pas se poser lorsqu'on a du mal à boucler les fins de mois, se nourrir et payer le loyer et c'est tout à fait normal. Cela arrive lorsque les quatre premiers niveaux sont en majeure partie validés car on a besoin de plus, de quelque chose de plus profond.

A ce stade, on pourrait culpabiliser de se poser ce genre de question, sous prétexte qu'on a déjà tout pour être heureux par rapport à d'autres. C'est inutile de se culpabiliser, ce nouveau besoin qui apparaît est normal car nous accédons à un niveau supérieur et c'est génial !!!

Pourquoi les épreuves de la vie nous amènent à nous questionner sur le sommet de la pyramide ?

Les épreuves de la vie nous amènent à nous connecter à nous, chose qui n'est pas facile à faire lorsque nous sommes aspirés dans notre routine « métro-boulot-dodo » et dans la société actuelle ou tout semble pré-pensé pour nous : ce que nous devons penser, consommer et même ressentir.

C'est souvent un déséquilibre qui permet de nous connecter à ce que nous sommes et ce qui nous anime et qui nous permet de prendre conscience que nous sommes différents des autres. Comme je le dis souvent aux personnes que j'accompagne : « Nous sommes tous câblés différemment. Nos besoins pour nous sentir heureux sont les nôtres et nous sommes uniques en notre genre. »

Comment savoir alors ce qui fait sens pour nous ?

Il y a plusieurs façons de savoir ce qui fait sens, il suffit juste d'être observateur de soi-même ce qui va nous permettre d'apprendre à mieux nous connaître chaque jour.

Voici par exemple quelques questions que vous pouvez vous poser :

- Quels sont mes centres d'intérêts ? Qu'est-ce que chacun de ces centres d'intérêts m'apporte à moi et rien qu'à moi ?
- Quelles sont mes lectures ? En quoi ces lectures m'intéressent-elles ?
- Si tout était possible dans ma vie, que ferais-je ? Qu'est-ce qui m'attire dans ces activités ?

Tout ce travail me met en contact avec mes valeurs, des causes qui m'importent, mon essence au final.

Aussi, notre corps nous envoie des signaux, apprenons à les décrypter. Il suffit pour cela encore une fois d'être observateur de soi-même.

Par exemple, lorsqu'un sujet de discussion m'intéresse, lorsqu'une idée me traverse l'esprit, j'ai un œil qui se plisse. Je sais maintenant que lorsque mon œil se plisse de cette façon que cela touche quelque chose d'important pour moi, que je dois explorer.

Lorsque je regarde un film ou un documentaire spécifique, que je me trouve dans un endroit spécifique ou en compagnie de personnes spécifiques, il m'arrive de ressentir un frisson tout le long de ma colonne vertébrale. Je sais que c'est un indicateur de sens pour moi.

Comment intégrer ce sens dans notre vie ?

Une fois que nous avons identifié ce qui fait sens pour nous, on va pouvoir mettre en place des actions dans notre vie pour répondre à notre nouveau besoin, et pour moi ressentir le plus souvent possible ce « frisson ».

Pour cela, il va falloir analyser notre fonctionnement actuel, notre emploi du temps actuel, se fixer de nouveaux objectifs plus en phase avec notre nouveau besoin et nous mettre en action pour les atteindre en apportant des changements dans notre vie.

C'est un cercle vertueux qui se met en place, croyez-moi, on commence à réaliser des choses qui nous font vibrer pour lesquelles nous sommes naturellement motivés. On renforce notre estime de nous-même, notre confiance, on s'enrichit en termes d'expériences, on ose, on vit !!!

**« Les deux plus importants jours dans votre vie sont le jour où vous êtes né,
et le jour où vous découvrez pourquoi »
(Mark Twain)**